SOPA DE TOMATE
CONDENSADA, EN LATA

para emplearse en los Programas de Distribución de Alimentos Básicos del USDA para Unidades Familiares

Fecha de revisión: 23 FEB 04

Descripción del producto

- La **sopa de tomate en lata** es sopa condensada con base de tomate y tiene un gusto dulcete.

Presentación/Rendimiento

- La sopa de tomate viene en latas de 10¾ onzas cada una. Cuando una lata se diluye con leche o con agua, rinde unas 2 ½ porciones de 1 taza cada una.

Conservación

- Almacene las latas sin abrir en un lugar fresco y seco alejado del piso hasta que las use.
- Una vez abierta la lata, guarde la sopa de tomate que sobre en un recipiente con tapa y refrigérela. Úsela en 5 a 7 días.
- Cuando almacene latas de sopa nuevas, coloque las más antiguas delante de las nuevas para que el producto más antiguo se utilice primero.

Usos y sugerencias

- La sopa de tomate condensada debe diluirse en agua o en leche; la leche le dará un sabor más suave y cremoso.
- Prepare una comida práctica y contundente sirviendo sopa de tomate condensada diluida, acompañada de galletas saladas y queso desmenuzado.
- Prepare un bocadillo nutritivo añadiendo verduras cocidas (frescas, congeladas o de lata) a la sopa cuando la caliente.

(Véanse las recetas al dorso)

Departamento de Agricultura de EE.UU.

- La sopa de tomate en lata también es un ingrediente práctico para salsas, platillos al horno y pasteles de carne.

Información de nutrición

- La ***sopa de tomate*** es baja en grasa y es una buena fuente de vitamina A y C. Cuando se prepara con leche, también es una buena fuente de calcio – proporcionará 15% del valor diario.
- 1 taza de sopa de tomate equivale a una porción del **GRUPO DE VERDURAS de la Pirámide de Alimentos.**

Datos de nutrición Porción 1 taza (250 g) de sopa de tomate preparada con agua	
Cantidad por porción	
Calorías 100	Cal. de grasa 13
	% Valor diario*
Grasa total 1.5 g	**2%**
Grasa saturada 0 g	**0%**
Colesterol 0 mg	**0%**
Sodio 570 mg	**24%**
Carbohidratos totales 21 g	**7%**
Fibra dietética 0 g	**8%**
Azúcares 6 g	
Proteína 2 g	
Vitamina A 30%	Vitamina C 20 %
Calcio 2 %	Hierro 8%
*Los porcentajes de los valores diarios se basan en una dieta de 2,000 calorías al día.	

Carne de res y verduras a la campesina

1½ libras de carne de res magra molida
1 lata de sopa de tomate condensada, sin diluir
1 cda. de salsa inglesa o *Worcestershire* (opcional)
1 paquete de 10 onzas de verduras mixtas congeladas
6 tazas de arroz cocido caliente
3 onzas (¾ taza) de queso Cheddar semigraso desmenuzado

Receta cortesía de Campbell Soup Company

1. Dore la carne en un sartén hasta que pierda su color rosa.
2. Escurra la grasa y deséchela.
3. Incorpore la sopa de tomate, la salsa inglesa y las verduras.
4. Cocine a fuego lento hasta que las verduras estén blandas.
5. Sirva sobre 1 taza de arroz por porción; esparza 2 cucharadas de queso sobre cada porción.

Rinde 6 porciones

Información de nutrición para cada porción de carne de res y verduras a la campesina

Calorías	555	Colesterol	66 mg	Azúcar	2 g	Calcio	157 mg
Calorías de grasa	151	Sodio	446 mg	Proteína	31 g	Hierro	5.6 mg
Grasa total	16.8 g	Carbohidratos totales	67 g	Vitamina A	305 RE		
Grasa saturada	6.4 g	Fibra dietética	2 g	Vitamina C	28 mg		

Aliño a la francesa

½ taza de azúcar
1 taza de aceite
2 cdtas. de sal
1 cdta. de pimentón
1 lata de sopa de tomate condensada, sin diluir
1½ tazas de vinagre
1 cebolla grande rallada
1 cdta. de salsa inglesa (*Worcestershire*)
¼ cdta. de pimienta

Receta cortesía de southernfood.about.com

1. Combine todos los ingredientes.
2. Agite o bata hasta que estén bien mezclados.
3. Conserve el aliño en un recipiente bien tapado en el refrigerador.

Rinde unas 4 tazas: 32 porciones (2 cucharadas cada una)

Información de nutrición para cada porción de aliño a la francesa:

Calorías	83	Colesterol	0 mg	Azúcar	3 g	Calcio	3 mg
Calorías de grasa	62	Sodio	208 mg	Proteína	0 g	Hierro	0.1 mg
Grasa total	6.9 g	Carbohidratos totales	5 g	Vitamina A	12 RE		
Grasa saturada	1.2 g	Fibra dietética	0 g	Vitamina C	1 mg		

Pastel de sopa de tomate con especias

2 tazas de harina
1⅓ tazas de azúcar
1 cda. + 1 cdta. de polvo de hornear
1 cdta. de bicarbonato de sodio
1 cdta. de pimienta inglesa (*allspice*) (opcional)
1 cdta. de canela en polvo
½ cdta. de clavos de olor (opcional)
1 lata de sopa de tomate condensada, sin diluir
½ taza de margarina o mantequilla suavizada
2 huevos
¼ taza de agua

Receta cortesía de Campbell Soup Company

1. Caliente el horno a 350 °F.
2. Engrase y enharine ligeramente un molde para hornear de 13 x 9 pulg.
3. En un tazón grande, mezcle la harina con el azúcar, el polvo de hornear, el bicarbonato de sodio y las especias.
4. Añada la sopa, la margarina, los huevos y el agua. Con una batidora a baja velocidad, bata hasta que los ingredientes estén bien mezclados, raspando con frecuencia el interior del tazón. A alta velocidad, bata durante 4 minutos, raspando el tazón de vez en cuando. Vierta la mezcla en el molde preparado.
5. Lleve al horno por 40 minutos, hasta que al introducir un mondadientes en el centro, el mismo salga limpio.
6. Deje enfriar sobre una rejilla de cocina durante 10 minutos.
7. Cubra con una capa (*frosting*) de queso crema.

Rinde 12 porciones

Información de nutrición para cada porción de pastel de sopa de tomate con especias:

Calorías	259	Colesterol	35 mg	Azúcar	21 g	Calcio	68 mg
Calorías de grasa	80	Sodio	478 mg	Proteína	3 g	Hierro	1.4 mg
Grasa total	8.9 g	Carbohidratos totales	41 g	Vitamina A	105 RE		
Grasa saturada	1.8 g	Fibra dietética	0 g	Vitamina C	13 mg		

Las recetas que le facilita el USDA no han sido probadas ni estandarizadas.

Departamento de Agricultura de Estados Unidos • Servicio de Alimentos y Nutrición

El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés) prohibe en todos sus programas y actividades la discriminación por raza, color, origen nacional, sexo, religión, edad o incapacidad, Para presentar una queja por discriminación, escriba a USDA, Director, Office of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 14th & Independence Avenue, SW, Washington, DC 20250-9410 o llame al (202) 720-5964 (voz y dispositivo de telecomunicaciones para sordos). El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.